

Buenos días, familias.

El equipo de Bienestar Emocional del Ceip Bonavista quiere expresar su profunda consternación y solidaridad con todas las personas de la comunidad educativa (profesorado, alumnado, familias y personal de administración y servicios) que se han visto afectadas por las devastadoras inundaciones que han azotado nuestra comunidad en estos últimos días.

Los trágicos efectos de este temporal han dejado pérdidas humanas irreparables en numerosos municipios y cuantiosos daños materiales tanto en Alacuàs, como en las diversas localidades en las que vive gran parte del equipo humano de nuestro centro educativo.

Nos unimos al dolor de quienes han perdido a un ser querido y manifestamos todo nuestro apoyo a aquellos que se enfrentan a la difícil labor de reconstruir sus vidas debido a las consecuencias de los daños materiales.

Quedan por delante semanas para la asimilación, el duelo y la aceptación de lo ocurrido. La manera en que expresamos nuestras emociones en situaciones de crisis puede variar en intensidad o forma en cada uno de nosotros/as.

Debemos cuidar la salud mental de los adultos, pero también prestar especial atención a la de nuestros hijos e hijas. Hay síntomas o conductas que pueden aparecer en los menores tras episodios estresantes y que los padres debemos saber cómo abordar. Aquí van algunas orientaciones:

- **Diferentes emociones.** Son muchas las emociones que pueden experimentar vuestros hijos e hijas en estos días y en las sucesivas semanas: rabia, miedo, tristeza, culpa, etc. Todas ellas, sin excepción, son válidas, por lo que deben ser permitidas y atendidas por parte de los adultos.
- **Síntomas.** En ocasiones, los acontecimientos estresantes y traumáticos conllevan cambios fundamentales en la conducta del menor: terrores nocturnos, descontrol de esfínteres en la cama, hiperactividad, mayor irascibilidad, etc. Todas ellas son formas normales de procesar el trauma.
- **Somatizaciones.** No es descabellado que el menor somatice la tensión, el miedo y el caos experimentado a lo largo de estos días en su cuerpo: eccemas, diarreas, taquicardias, dermatitis, cefaleas, dolor abdominal, etc. Es importante acudir al médico cuando sea necesario.
- **Calma.** Para evitar que el desagradable y trágico suceso se convierta en traumático, debemos hablar y permitir que el menor exprese cómo se siente. Ofrecer contextos de diálogo y seguridad es importante para vuestros hijos.
- **Ley del silencio.** A veces, con buena intención, tratamos de no hablar de acontecimientos desagradables como la muerte de un familiar o vecino a causa de la Dana. Debemos hacer todo lo contrario: dar voz a lo sucedido y a lo que sentimos. Evitar hablar de ello nunca es una buena solución. Es mejor integrar que evitar.
- **No forzar.** Si en determinado momento tu hijo o hija no quiere hablar de lo sucedido, hay que respetarle e intentarlo en otro momento. Lo importante es hablar sobre ello cuando el menor se sienta preparado.

- **Empatizar.** Para que padres e hijos puedan hablar es necesario encontrar un momento tranquilo y tratar de entender cómo se sienten. Conectar y sintonizar con sus miedos, dudas y tristeza es fundamental para que se sienta visto y aceptado.
- **Seguridad.** Hacerles sentir su día a día como predecible. A los niños y niñas les ayudarán las anticipaciones y poder mantener el contacto y la proximidad con sus figuras de apego.
- **Protección.** Ser protegidos de la exposición a situaciones, imágenes, informaciones y conversaciones que puedan afectar a su capacidad de gestión emocional. Cuidar mucho aquello que ven y oyen nuestros hijos e hijas.
- **Narrativa.** Ante un acontecimiento que nos desregula y nos da mucha pena y miedo, es significativo que las familias hablemos de lo sucedido, calmemos a los hijos y les demos una explicación coherente y veraz sobre lo sucedido. Ser informados de forma adecuada para su edad, desde la calma y respondiendo sus dudas. No es conveniente ocultar ni mentir sobre lo ocurrido, puesto que tarde o temprano se enterarán y eso hará que no confíen en nosotros.
- **Ayuda profesional.** Los niños y los adolescentes necesitan tiempo, al igual que los adultos, para integrar y asimilar lo sucedido. Esta fase de shock es compleja y puede llevar un tiempo, quizás algunos meses. Si en algunos casos concretos se observa que el menor continúa con mucho miedo o ansiedad, con pensamientos anticipatorios, posiblemente ha llegado el momento de pasar a otro escenario. Pedir ayuda profesional es sinónimo de responsabilidad y valentía.

Nos queda por delante mucho trabajo, pero juntos, como la gran Familia Bonavista que somos, lograremos sobrellevarlo.

¡Mucho ánimo!

Equipo de Bienestar Emocional